

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
6.30 – 7.15 TRX Morgenpuls		6.30 – 7.15 TRX Morgenpuls		6.30 – 7.15 TRX Morgenpuls	
		08.30 - 9.15 Bassin 9.15 – 10.00 Bassin	7.00 – 7.55 Fysiopilates Niveau 2	7.15 – 8.00 TRX Basis	
8.00 – 8.55 Rygtræning Niveau 2	8.30 – 9.15 Skulderhold Niveau 1	8.45 – 9.30 TRX 60+	8.00 – 8.55 Fysiopilates Niveau 1	8.00 – 8.55 TRX RYG TRX Ryg	8.00 – 9.00 TRX morgenmix intensiv
9.00 – 9.45 TRX 60+	9.15 – 10.00 Skulderhold Niveau 2	9.30 – 10.15 TRX 60+	9.00 – 9.55 Ryghold Niveau 1	9.00 – 9.55 Knæ/ hofte Niveau 2	9.00 – 10.00 TRX Morgenmix
10.00 – 10.55 Balance/ Styrke	10.00 - 10.55 Fysisk træning	10.15 - 11.10 Balance/ Styrke	10.00 – 10.55 Fysisk træning	10.00 – 10.45 TRX 60+	
11.00 – 11.55 Funktionel træning Styrke og motion Senior	11.00 -12.00 Fyssernes time	11.15 – 12.00 Karlehold	11.00 – 11.55 Funktionel træning Styrke og motion Senior	11.15 – 12.00 Karlehold	
Optaget	Optaget	Optaget	Optaget	Optaget	
12.30 – 13.00 Funktionel Træning Senior +	12.30 – 13.00 TEST timen	12.30 -13.00 Funktionel træning Senior +	12.30 – 13.00 Specifik Træning	12.30 – 13.00 Funktionel træning Senior +	
13.00 – 13.55 Funktionel Træning Senior	13.00 - 13.30 Motorisk træning	13.00 – 14.00 TEST timen	13.30 – 14.00 Motorisk træning	13.00 – 13.45 Bassin 13.45 – 14.30 Bassin	
14.00 – 14.45 Osteoporose		14.00 – 14.30 Specifik Træning			
16.00 – 16.55 Fysioflow	16.00 - 16.55 Rygtræning Niveau 2	15.30 – 16.15 TRX Junior GymHelsing	16.00 – 16.55 Nakkehold	16.15 – 17.15 TRX Mix	
17.00 – 17.55 Rygtræning Niveau 2	17.10 - 18.10 TRX Strong	17.00 – 17.55 Knæ/ hofte Niveau 3	17.15 – 18.15 Trx strong		
18.15 – 19.45 TRX Elite	18.15 - 19.15 TRX Mix	18.00 – 19.00 TRX Cardio	18.15 – 19.45 TRX Elite		
19.45 – 20.45 TRX Strong		19.05 – 20.05 TRX Basis			